

Les grands thèmes de la sécurité routière

Alcool

Conséquences

85% des accidents mortels causés par l'alcool sont dus à des buveurs occasionnels, soirées de week-end notamment. La première cause d'accidents mortels est l'alcool (environ un tiers des accidents).

Les doses

Dans les débits de boissons, bars, restaurants, etc.... les doses d'alcool sont standardisées. C'est à dire que **chaque verre d'alcool servi contient la même dose d'alcool (10g d'alcool pur)**. Il y a donc autant d'alcool dans un verre de vin que dans un apéritif, un digestif ou une bière. Chacune de ces boissons donnera **le taux d'environ 0,25g par litre de sang**.

On obtient environ 0,50g/l de sang après 2 verres d'alcool. Le pic d'alcoolémie est atteint après environ **1 heure si on a mangé et 30 Minutes si on est à jeun**.

En doses « maison », la quantité d'alcool dans les verres est très souvent plus importante qu'en dose « bar »

Les effets

Les effets se font sentir dès 0,20g/l de sang (dès le premier verre d'alcool) : allongement du temps de réaction, baisse de l'attention, équilibre perturbé, somnolence, excès de confiance en soi, sensibilité aux éblouissements, réduction du champ visuel, mauvaises évaluations des distances, diminution de la sensibilité à la couleur rouge, fixité du regard.....

Les personnes alcoolisées sont souvent persuadées de pouvoir conduire sans problème car l'alcool donne un sentiment d'euphorie.

L'élimination

Le foie élimine 95% de l'alcool.

On élimine en moyenne **0,10 à 0,15g/litre en 1 heure. Il faut donc plus de 2h30 pour éliminer un verre d'alcool**.

Seul le temps permet d'éliminer l'alcool. Boire de l'eau, une boisson énergisante, du café, danser..... ne permet pas d'éliminer le taux d'alcool.

Les jeunes et l'alcool

Chez les conducteurs de 18 à 24 ans, la présence d'alcool est détectée dans de nombreux accidents graves, notamment les nuits des week-ends.

La lutte contre l'alcool au volant chez les jeunes peut se faire grâce à la désignation d'un capitaine de soirée.

Chez les 18/24 ans, l'alcool est présent dans un quart des accidents mortels.

La polyconsommation multiplie les risques d'accidents graves.
Si un conducteur a trop bu et que je suis sobre, je peux prendre le volant à la place, l'inciter à prendre un taxi ou à dormir sur place.

Alcool : dépistage

Le taux d'alcool

La conduite sous l'emprise de l'alcool multiplie le risque d'être responsable d'un accident mortel par environ 18.

L'alcoolémie (quantité d'alcool dans l'organisme) se mesure de 2 façons :

- ⑩ en gramme par litre de sang (g/l)
- ⑩ en milligramme par litre d'air expiré (mg/l)

Exemple : 0,50 g/l de sang = 0,25 mg/l d'air expiré.

- ⑩ Je suis en **infraction dès 0,20 g/l** de sang soit (0,10 mg/l d'air expiré) si je suis conducteur novice ou en apprentissage.
- ⑩ Hors du délai probatoire, je suis en **infraction dès 0,50 g/l** de sang.
- ⑩ Je commets un **délit dès 0,80 g/l** de sang.

En cas d'infraction :

- ⑩ retrait de 6 points,
- ⑩ amende,
- ⑩ véhicule immobilisé, sauf si un conducteur sobre peut conduire,
- ⑩ rétention immédiate du permis pour 72 Heures au plus en cas de délit.

L'alcool se diffuse à 95% dans le sang. Pour une même quantité d'alcool absorbée, l'alcoolémie varie en fonction du poids et du sexe (le taux sera plus élevé chez une femme et chez une personne pesant moins lourd).

Un **dépistage est obligatoire** en cas d'accident mortel ou corporel, de non-respect d'un signal de priorité de passage, dans plusieurs cas de délits routiers. **Un dépistage est possible** en cas d'accident matériel, d'infraction ou de simple soupçon.

Le fait de refuser de se soumettre aux vérifications est un délit puni de 2 ans de prison, de 4500 euros d'amende et d'un retrait de 6 points.

Les tests de dépistage

Les forces de l'ordre procèdent d'abord à un dépistage à l'aide d'un éthylotest.

- ⑩ Avec un éthylotest chimique, lorsque le réactif contenu dans le tube devient vert au-delà du repère, le conducteur ne doit pas conduire.
- ⑩ Avec un éthylotest électronique, un conducteur qui n'est plus en période probatoire est en infraction à partir de 0,25 mg/l d'air expiré.

La mesure exacte du taux

Si le dépistage est positif, l'agent doit effectuer une mesure précise avec un **éthylomètre**, ou plus rarement avec une prise de sang (s'il n'est pas possible de faire autrement).

L'éthylomètre mesure précisément la concentration d'alcool dans l'air expiré.

La vérification est systématique quand le dépistage est positif ou en cas de refus de dépistage, d'ivresse importante, de blessures, de décès.

Conducteur novice, je bois zéro verre d'alcool avant de conduire.

Médicaments et stupéfiants

Les médicaments

La prise de médicaments a **des effets sur le système nerveux**.

Certains médicaments peuvent provoquer malaises, hallucinations, troubles de la vigilance.....

Certains médicaments vendus sans ordonnance peuvent avoir des effets incompatibles avec la conduite

Les médicaments qui risquent d'avoir des effets sur les capacités de conduite comportent l'un de ces trois pictogrammes :

MÉDICAMENTS & CONDUITE

NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3
SOYEZ PRUDENT	SOYEZ TRÈS PRUDENT	NE PAS CONDUIRE
NE PAS CONSUIRE SANS AVOIR LU LA NOTICE	NE PAS CONSUIRE SANS AVOIR L'AVIS D'UN MÉDECIN	POUR LA REPRISE DE LA CONDUITE DEMANDER L'AVIS D'UN MÉDECIN

Permis A Points.fr

Attention : des médicaments de niveau 2 peuvent avoir des effets de niveau 3 sur certaines personnes.

Associer médicaments et alcool ou drogue augmente considérablement les risques pour la conduite.

Les stupéfiants

Effets :

- ⑩ Au moins 4% de décès routiers ont pour cause principale l'usage de stupéfiants par le conducteur.
- ⑩ La polyconsommation alcool/ cannabis multiplie par 29 le risque d'accident mortel.

Contrôles

Un dépistage est obligatoire en cas d'accident mortel ou corporel, ou de non-respect d'un signal de priorité de passage. Un dépistage est possible en cas d'accident matériel, d'infraction ou simple soupçon.

Le dépistage de stupéfiants peut être effectué par un test urinaire ou salivaire.

La plupart des drogues sont détectables par des tests salivaires :
cannabis, ecstasy, cocaïne....

Pour éliminer totalement un joint de cannabis dans la salive, il faut 3 jours.

Si le dépistage est positif

- ⑩ voiture immobilisée si personne d'autre ne peut conduire,
- ⑩ rétention immédiate du permis de conduire pour 72h au plus,
- ⑩ vérification par prise de sang ou par second prélèvement salivaire,
- ⑩ le conducteur a commis un délit. Il encourt les mêmes sanctions qu'en cas d'alcoolémie de 0,80 g/l de sang (4500 euros d'amende, retrait de 6 points, 2 ans d'emprisonnement, ainsi que des peines complémentaires).

Toutes les drogues et certains médicaments sont incompatible avec la conduite. Je ne conduis pas sous l'emprise de substances psychoactives.

Fatigue et vigilance

La fatigue résulte d'une activité. Elle survient après une phase de conduite, qui demande de traiter des informations, de prendre des décisions et d'agir.

Pour prévenir la fatigue : je fais des pauses, je me détends.

La somnolence est la conséquence d'un manque de sommeil.

Pour prévenir la somnolence : je fais une sieste.

La vigilance est le niveau d'éveil du conducteur.

Pour prévenir la baisse de vigilance : j'évite de conduire entre 14h et 16h et entre 2h et 5h du matin.

Les signes

Il existe une série de signaux annonçant la fatigue, la somnolence ou la baisse de vigilance. Il faut savoir les détecter rapidement.

Le plus connu est le bâillement.

Les yeux commencent à piquer, des douleurs dans le dos, la nuque et les épaules sont font ressentir, les paupières sont lourdes.

Le conducteur fatigué devient facilement irritable et ressent l'envie de changer de position très souvent. Sa concentration et son attention sont altérées.

La prise de risque est plus importante. Le regard devient fixe. Le conducteur risque de dévier de sa trajectoire.

Quand les premiers signes de fatigue ou de somnolence se font ressentir je dois faire une pause, même s'il ne reste que quelques kilomètres à parcourir.

Ce qu'il faut éviter

La fatigue est favorisée par :

- ⑩ un manque de sommeil pendant les nuits qui précèdent le départ,
- ⑩ un habitacle surchauffé et mal aéré,
- ⑩ un itinéraire monotone,
- ⑩ un trafic dense,
- ⑩ une mauvaise installation.....

La vigilance peut être perturbée par la prise de médicaments, les soucis, ou encore le fait de conduire sur un trajet bien connu.

La vigilance baisse sur autoroute lorsque les voies sont dégagées et par beau temps.

Prévenir la fatigue

- ⑩ Je pars reposé.
- ⑩ J'évite de conduire aux horaires où la vigilance est moins bonne.
- ⑩ Je m'installe correctement au poste de conduite.
- ⑩ Je prévois un repas léger, bien sûr sans alcool.
- ⑩ Je fais des pauses d'au moins un quart d'heure toutes les 2 heures.

La seule solution lorsque je suis fatigué est de s'arrêter et de passer le volant à un conducteur reposé, ou de dormir un peu.

Il n'existe aucun moyen de dépister la fatigue comme pour l'alcool. Mais au volant, le risque d'accident mortel est très important en cas de fatigue.

Des idées fausses :

- ⑩ L'air frais revigore et suffit à supprimer la fatigue.
- ⑩ Boire un café avant de partir permet de ne pas faire de pauses pendant le trajet.
- ⑩ Mettre la musique plus fort évite la somnolence.
- ⑩ Fumer une cigarette supprime la fatigue.

L'influence des distracteurs

La charge mentale

Plus la tâche de conduite est complexe, plus l'attention doit être grande.

Si la charge mentale est trop importante au moment où l'activité de conduite se complique, le conducteur ne sera pas en mesure de traiter la situation, il risque l'accident.

L'utilisation du téléphone portable en conduisant, quel que soit le système utilisé, augmente le risque d'accident. Le danger provient surtout de la distraction créée par la conversation.

Pendant une conversation téléphonique, le temps de réaction est augmenté. Un conducteur concentré sur sa conversation est forcément moins concentré sur sa conduite.

Usage de téléphone

La réglementation

Il est **interdit** de conduire :

- ⑩ avec un téléphone tenu en main,
- ⑩ avec un dispositif porté à l'oreille permettant d'émettre du son (kit mains libres, écouteurs, casques audio, etc.)

Sanctions : **amende et retrait de 3 points.**

Utiliser les dispositifs intégrés au véhicule pour téléphoner n'est pas sanctionné. Le conducteur n'a alors rien, ni dans les mains, ni sur les oreilles.

Toutefois, en cas d'accident, un juge pourra retenir le fait de téléphoner comme une circonstance aggravante.

Être en conversation téléphonique reste déconseillé, puisque la personne à qui l'on parle ne voit pas la situation de conduite et ne peut donc pas s'y adapter si la situation se complique. Téléphoner en conduisant perturbe la vision et l'attention.

Les SMS et réseaux sociaux

Écrire un SMS est très dangereux puisque les yeux se portent durant de longues secondes sur le téléphone plutôt que sur la route.

Les risques sont les mêmes si un conducteur se connecte sur un réseau social ou

décide de faire un « selfie » en conduisant.

Usage du GPS

Le GPS se règle avant le départ et non pendant la conduite.

Pendant la conduite, il faut environ 2 minutes à un conducteur pour rechercher une adresse de navigation. Un tiers de ce temps est consacré aux validations visuelles, ce qui limite les prises d'information et rend la conduite moins sécuritaire.

Mal paramétrer le GPS peut être une source de distraction.

Enfants et passagers

Les enfants demandent beaucoup d'attention, y compris en voiture.

Il est dangereux de se contorsionner pour ramasser un « doudou » ou un jouet ou de se retourner pour parler.

Un écart de trajectoire est vite arrivé.

Le conducteur doit garder les yeux et l'esprit à la conduite.

Si j'ai besoin de consoler mon enfant, je m'arrête.

Une discussion animée avec un passager peut concentrer l'attention du conducteur sur autre chose que sa tâche de conduite.

Il est alors moins attentif et son temps de réaction est augmenté.

Un conducteur doit savoir rester calme afin de ne pas prendre de risque.

Occupations et préoccupations

L'inattention peut provenir de ce que l'on fait dans l'habitacle :

- ⑩ chercher un objet dans la boîte à gants,
- ⑩ allumer une cigarette,
- ⑩ ramasser quelque chose qui est tombé par terre,
- ⑩ enlever son manteau,
- ⑩ ou enfiler un pull,
- ⑩ consulter un agenda,
- ⑩ chercher un morceau de musique....

A ce moment-là, si quelqu'un freine devant pendant que le regard du conducteur est ailleurs, il n'aura pas le temps de freiner suffisamment et risque de percuter le véhicule.

Les préoccupations mentales peuvent être diverses :

- ⑩ anxiété,
- ⑩ soucis financiers,
- ⑩ amoureux
- ⑩ problèmes au travail...

Tout cela perturbe la concentration du conducteur. Un conducteur perdu dans ses pensées ne pourra traiter que quelques informations élémentaires mais pas davantage.

Deux affiches publicitaires peuvent fixer l'attention. Elles déconcentrent

ponctuellement le conducteur en attirant le regard.

Une musique forte risque d'empêcher d'entendre les bruits environnants comme un klaxon ou une sirène de pompier.

Prévenir des distractions

- ⑩ Je m'arrête si je dois faire une autre activité.
- ⑩ Je laisse le téléphone sur messagerie et je m'arrête dans un endroit sûr pour écouter le message et rappeler si nécessaire.
- ⑩ Je peux demander à mon passager de répondre.
- ⑩ Lorsque je passe un appel, je m'assure que mon interlocuteur n'est pas au volant en lui posant la question.
- ⑩ Je me familiarise avant de partir avec les équipements du véhicule.
- ⑩ Je règle le GPS avant le départ.
- ⑩ Je prévois des occupations pour les enfants.
- ⑩ Je n'oublie pas que la conduite est une activité à part entière, qui demande beaucoup d'attention et qui ne doit pas être combinée avec d'autres activités.